

# 児童・生徒の休日の昼食摂取実態からみた 家庭科授業改善

赤崎 真弓\*・鈴木 明子\*\*・西野 祥子\*\*\*

(平成16年10月29日受理)

A betterment of student's eating and an improvement of a lesson  
in Homemaking class on analysis their holyday's lunches

Mayumi AKASAKI\*・Akiko SUZUKI\*\*・Syouko NISINO\*\*\*

(Received October 29, 2004)

## 1. 目 的

食生活の変化にともなって、子どもたちの食生活に欠食、孤食、偏食、生活習慣病の増加など様々な問題が見られるようになってきた。それらの問題が引き起こされる原因としては、生活スタイルの深夜化、核家族化、運動不足などが考えられる。子どもたちの身の回りに食べ物があふれ、比較的自由に食べ物を手に入れられる環境下では、何をどれだけ食べればよいかを決定できる、よりよい食生活を営むための力を身につけさせることが急務である。

近年飽食の時代といわれ、児童・生徒の栄養摂取状況は平均するとほぼ所要量は満たされている。しかし、学校給食が実施されない休日に摂取している児童・生徒の食事では、ビタミンやミネラルなどの摂取量が少ないことが指摘されている。また、子どもたちのひとり食が全国的に広がっており、それにつながって食生活のさまざまな問題点が起こり、健康上の問題点が非常に深刻になるなど、悪循環の実態がNHK「子どもたちの食卓」プロジェクトによって示されている。

NHK「子どもたちの食卓」プロジェクトをはじめ多くの調査では、朝食や夕食に関する摂食状況を調査することは多いが、昼食の摂取状況に関する調査はあまり行われていない。小学生や中学生は平日の昼食は学校給食でとっており、学校給食についての調査は行われているが、休日の昼食摂取状況は非常に多様であるため、小学生、中学生、高校生を対象にした横断的調査は少ない。

さて、家庭科教育において食べることにについてどのようなことを重視しなければならないだろうか。健康に過ごすために、食事を選んだり、準備したり、楽しんだり、心の安定

---

\* 長崎大学教育学部家政教育

\*\* 広島大学大学院教育学研究科

\*\*\* 西南学院大学

を持ったりするために子どもたちはどのようなことを学習すればよいのだろうか。近年、スローフードをはじめとした社会教育による「食育」という動きや、平成17年度からの栄養教諭の創設などが進められ、家庭科における食生活関連の学習の成果が問われている。

そこで、平日に比べて比較的ゆっくりと時間をかけることのできる休日の昼食に関する児童・生徒の実態を明らかにするとともに、家庭科授業改善の視点を探ることを本研究の目的とする。

## 2. 調査対象と方法

小学校4年生と6年生，中学校2年生，高校2年生を対象とし，質問紙調査法で休日の昼食摂取状況についてたずねた。調査項目は，休日の昼食を誰と食べることが多いか，何を，どこで食べることが多いか，誰と食べると楽しいかである。これらの結果から，休日の昼食摂取状況を把握し，問題点をさぐることにした。

調査対象者は福岡県、大分県、佐賀県、長崎県の4つの県の小学校4年生、小学校6年生、中学校2年生、高等学校2年生の合計372名である。

各学校に調査を依頼し、クラス単位で調査を実施してもらった。質問紙による無記名、自記式、集合調査である。調査時期は2002年9月から11月であった。回収率は100%であった。

調査項目の誰と食べることが多いかについては選択枝を設け、その他の項目については自由に記述してもらった。自由記述については読みとり、それをカテゴリーに分けて分析した。

表1 調査対象者（学年別・性別）人

	小 4	小 6	中 2	高 2	合 計
男 子	4 9	5 1	5 1	3 8	1 8 9
女 子	4 4	5 4	4 2	4 3	1 8 3
合 計	9 3	1 0 5	9 3	8 1	3 7 2

### 3. 結果と考察

(1) 誰と食べることが多いか

休日の昼食を誰と食べることが多いですか、という問に対する結果は表2の通りであった。家族と食べることが多いと答えたのは、全学年とも男子より女子の方が多い傾向にあった。小学校の2学年とも約8割が家族と食べることが多いと答えており、中学2年では約6割、高校2年では約3割が家族と食べることが多いと回答した。自分ひとりで食べることが多いと答えたのは、小学4年と6年では約1割、中・高2年の女子では約2割、中・

表2 誰と食べることが多いか (%)

[illegible]

高2年の男子では約3割であった。友達と食べることが多いと答えた小・中学生は1割未満であったが、高校生では4割を上回っていた。

小学6年から中学2年生にかけて一緒に食べることの多い人に変化がみられる。家族と食べるが多いと答えたものが少なくなり、自分ひとりで食べるが多いものがぐっと増加している。家族と一緒に食事をするが多いと、栄養面や摂取量についてある程度満足させることができる。しかし、自分ひとりで食べることや友達と食べるが多くなるこの時期には、健康を守るための知識を獲得させておかなければならない。何をどれだけ食べたらいいかという栄養面の知識や食品に対する知識の獲得や、自己の身体状況の把握と、それに対応した食事選択の能力を確実に身につけさせなければならぬと思われる。また、ひとりで食べることについての問題を考える機会を設けて、他の人と食べる時に得られる利点へ目を向けさせることも必要である。つまり、食べ方について学習する機会を家庭科で設定し、食事選択についての判断力と意思決定の力を身につけさせたい。

さらに、高校生になると、友達と食べるが多いと答えたものが家族と食べるや自分ひとりで食べるが多いより多くなっていた。友達同士が相互により影響を与えあう力を身につけさせる学習が重要となってくる。

## (2) どこで食べるが多いか

昼食をどこで食べるが多いかという問に対する結果は表3の通りである。全学年とも自宅で食べるが最も多かった。小学4年、6年と中学2年女子の約7～8割、中学2年男子の約9割、高校2年の約6割が自宅で食べるが多いと答えていた。学校で食べるが多いのは高校2年で男女とも約2割であり、他の学年とは異なる傾向であった。また、レストランなど外食することが多いのは、高校2年男子、小学6年男子と女子、中学2年女子が約2割であった。中学2年男子は、自宅で食べる割合が全体で最も高く、外食の割合が最も低かった。

誰と食べるが多いかという前の問に対する結果とてらしあわせると、高校2年では勉強や部活動などのために学校で友達と食べている様子がうかがえた。

表3 どこで食べるが多いか (%)

	小4		小6		中2		高2	
	男	女	男	女	男	女	男	女
学校	0.0	0.0	2.0	5.6	2.0	0.0	18.4	23.3
友人宅	2.0	0.0	0.0	0.0	3.9	0.0	0.0	2.3
レストランなど	16.3	11.4	21.6	20.4	2.0	19.0	23.7	11.6
自宅	75.5	84.1	74.5	72.2	90.2	81.0	55.3	60.5
わからない	4.1	2.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
無回答	2.0	2.3	2.0	1.9	2.0	0.0	2.6	2.3
計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

## (3) 何を食べるが多いか

何を食べるが多いかという問に対する結果は表4の通りである。インスタントも含めたラーメンやうどん等の麺類が最も多く、次にご飯やチャーハン等の一品物、弁当、外食であった。

小学4年の男子では、いろいろ・組み合わせ(28.6%)の記述が多く、女子では麺類

(23.3%)が多かった。小学6年では男女とも、麺類(46.8%, 31.5%)が最も多かった。中学2年でも男女とも麺類(43.1%, 28.6%)が多く、高校2年では男子は外食(23.7%), 女子は麺類(18.6%)と弁当(18.6%)が多かった。

40%を越えたのは小学6年男子と中学2年男子であった。小学校家庭科の学習内容にインスタントラーメンも含めた麺類の摂取についての学習を組み入れたほうがよいと思われる。また、高校2年では、弁当と外食をあわせると、男子が34.2%, 女子が34.9%であり、中学2年と比べるとぐっと増えている。学校で友達と弁当を食べたり、外食したりしている様子が見える。中学生から高校生になる時期に、弁当や外食についての学習も必要である。

表4 何を食えることが多いか(%)

	小4		小6		中2		高2	
	男	女	男	女	男	女	男	女
ごはん	10.2	18.6	8.5	3.7	15.7	16.7	15.8	16.3
おにぎり	0.0	0.0	2.1	5.6	2.0	2.4	7.9	0.0
チャーハン等	6.1	20.9	4.3	3.7	13.7	7.1	0.0	0.0
麺類(含インスタント)	26.5	23.3	46.8	31.5	43.1	28.6	21.1	18.6
パン類	10.2	4.7	6.4	11.1	0.0	11.9	5.3	14.0
インスタント・冷凍食品	0.0	0.0	0.0	3.7	7.8	7.1	2.6	0.0
卵料理	0.0	2.3	0.0	1.9	2.0	2.4	0.0	0.0
いろいろ・組み合わせ	28.6	18.6	17.0	22.2	3.9	7.1	10.5	9.3
弁当	6.1	2.3	4.3	3.7	3.9	2.4	10.5	18.6
外食	0.0	0.0	2.1	9.3	2.0	9.5	23.7	16.3
わからない	10.2	7.0	2.1	0.0	0.0	2.4	0.0	0.0
無回答	2.0	2.3	6.4	3.7	5.9	2.4	2.6	7.0

#### (4) 誰と食えると楽しいか

誰と食えると楽しいかについての結果は表5の通りであった。小学4年では男女とも家族が約6割で、男女差は見られなかった。しかし、小学6年からは男女差が顕著に表れ、男子は家族より友達と答えたものが多く、女子は家族が多いという結果で男女差がみられた。また、女子については、小学6年と中学2年で家族と食えると楽しいと答えているものが小学4年と比べると若干少なく、高校2年ではその半分位の割合のものが家族と食えると楽しいと答えている。

また、男子の結果を学年別にみると、小学4年では家族と食えると楽しいと答えたものが約6割で多かったが、小学6年になると、友達と食えると楽しいと答える割合が家族と食えると楽しいと答えたものより多かった。中学2年でも、高校2年でも同様に家族より友達と食えると楽しいと回答する割合が高い。さらに、小学6年から、楽しいと思える人が誰もいないという回答もみられ、楽しいと思える人が誰もいないと答えたのが最も多かったのは中学2年で約1割もいた。

一方、女子については、中学2年までは家族と食えると楽しいと答えたものが友達と食えると楽しいと答えたものより多かった。高校2年では、家族と食えると楽しいと答えたものが友達と食えると楽しいと答えたものの約2倍の65.1%であった。年齢が上がるにつれて友達と食えると楽しいと答えたものが増えているが、中学2年から高校2年の間で急に友達と食えると楽しいという答えが増加していた。

年齢が上がるにつれて、男女ともに家族より友達とのつきあいをを優先していることがわかった。そして特に女子にその傾向が強いことがわかった。

表5 誰と食べると楽しいか (%)

	小4		小6		中2		高2	
	男	女	男	女	男	女	男	女
友達	28.6	31.8	43.1	37.0	39.2	42.9	44.7	65.1
家族	59.2	56.8	39.2	50.0	31.4	50.0	21.1	27.9
いない	0.0	0.0	5.9	1.9	11.8	2.4	7.9	0.0
その他	10.2	11.4	5.9	9.3	11.8	4.8	23.7	4.7
無回答	2.0	0.0	5.9	1.9	5.9	0.0	2.6	2.3
計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

#### (5) 誰と食べることが多いかと誰と食べると楽しいかのクロス

表6, 表7, 表8, 表9は、誰と食べることが多いかという問と誰と食べると楽しいかという設問をクロスした結果を学年別に示したものである。

小学4年では、自分ひとりで食べていることが多いと答えた8人全員が、家族や友達と食べると楽しいだろうと答えている。家族と食べることが多いと答えたもののうち約1/3が友達と食べると楽しいだろうと答えている。また、友達と食べることが多いと答えた3人は全員家族と食べると楽しいだろうと答えている。

小学6年では、自分ひとりで食べることが多いと答えた人のうち6人は、家族や友達と食べると楽しいだろうと答えているが、3人は楽しいと思う人は誰もいない、と回答している。家族と食べることが多いと答えたもののうち約半数が友達と食べると楽しいだろうと答えている。また、友達と食べることが多いと答えたうちの女子2人は家族と食べると楽しいだろうと答えている。

中学2年では、自分ひとりで食べることが多いと答えた人のうち21人は、家族や友達と食べると楽しいだろうと答えているが、2人は楽しいと思う人は誰もいないと答え、家族と食べることが多いのに楽しいと思う人は誰もいないと4人が答えている。家族と食べることが多いと答えた男子の約1/3が友達と食べると楽しいだろうと答えている。また、友達と食べることが多いと答えたうちの男子1人は家族と食べると楽しいだろうと答えている。

高校2年では、自分ひとりで食べることが多いと答えた人のうち1人は家族、16人は友達と食べると楽しいだろうと答え、2人は楽しいと思う人は誰もいないと答えていた。家族と食べることが多いのに楽しいと思える人は誰もいないと答えたものが1人いた。家族と食べることが多いと答えた男子1人は楽しいと思える人は誰もいないと答えている。

表6 誰と食べることが多いかと楽しいかのクロス集計 (小学4年)

問4-1 問4-3	自分ひとり		家族		友達		その他		無回答		合計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
いない											0
家族	2	3	24	21	1	2			2		55
友達	2	1	10	12					2		27
その他			5	4							9
無回答											0
合計	4	4	39	37	1	2	0	0	4	0	91

表7 誰と食えることが多いかと楽しいかのクロス集計 (小学6年)

問4-1 問4-3	自分ひとり		家族		友達		その他		無回答		合計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
いない	2	1									3
家族	1		19	24		2					46
友達	3	2	17	17	3	1					43
その他			5	5		2					12
無回答									1		1
合計	6	3	41	46	3	5	0	0	1	0	105

表8 誰と食えることが多いかと楽しいかのクロス集計 (中学2年)

問4-1 問4-3	自分ひとり		家族		友達		その他		無回答		合計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
いない	1	1	4				1				7
家族	4	3	10	17	1			2	1		38
友達	9	5	9	7	2	4		1			37
その他	2		4	2							8
無回答			2								2
合計	16	9	29	26	3	4	1	3	1	0	92

表9 誰と食えることが多いかと楽しいかのクロス集計 (高校2年)

問4-1 問4-3	自分ひとり		家族		友達		その他		無回答		合計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
いない	2		1								3
家族	1		2	8	5	4					20
友達	7	9	2	3	8	14		1			44
その他	2	1	4	1	3			1			12
無回答			1							1	2
合計	12	10	10	12	16	18	0	2	0	1	81

1999年の足立己幸氏の朝食についての調査結果では、ひとりで食べる小学生は26.4%、夕食は7.3%であった。昼食についての本調査結果でも8.6%と、全国調査の夕食に近い結果であった。比較的ゆっくりと過ごせるとされる休日の昼食についての調査なので、ひとりで食べる小学生はもう少し少ないと考えていた。それぞれの家庭において個別の事情があつてのことだとは思われるが、心身の発達の著しい時期にひとりで食えることがもたらす食生活に関する多くの危険に注意を向けるべきである。

ひとりで食えることが多く、一緒に食べて楽しいと思える人はいないと答えた児童・生徒は7人もおり、家族と食えることが多いのに一緒に食べて楽しいと思える人はいないと答えた児童・生徒は5人もいたことは、深刻に受け止めなければならない。

#### (6) 家庭科授業改善の視点

以上の結果から、家庭科授業改善の視点について述べる。家庭科授業改善の視点は、子どもたちの食生活を改善する視点になり、また、子どもたちの実践力を育成する機会を与えることにもつながる。

改善は2つの方向からの視点が考えられる。まず、1つ目は、児童・生徒の実態に即した改善である。2つ目は、児童・生徒の実態からさらによりよい方向への改善である。

1つ目の視点である児童・生徒の実態に即した改善とは、児童・生徒の食事摂取状況を容認して、そこから問題を抽出して改善していく方法で、実践をともなった方法である。

麺類の摂取が多かった小学6年生及び中学2年生の男子に対しては、インスタントラーメンも含めた麺類の摂取についての学習を組み入れた方がよい。自分で昼食を準備する時に、野菜類やたんぱく質を加えて作ったり、塩分の摂取を少なくするために汁を飲まないなど、具体的な方法を学習させたい。

また、昼食を自分ひとりで食べることが多くなる小学6年生から中学2年生にかけては、自己の身体状況の把握と、ひとりひとりが自分の身体状況にあわせて、何をどれだけ食べればよいかという栄養面の知識を身につけさせるとともに、それに対応した食事選択の能力を確実に身につけさせなければならない。

次に、昼食を友達と食べることが多くなり、友達と食べる方が楽しいと感じる高校2年生では、弁当や外食などの具体的な事例を取り上げて、一緒に食べる友達同士が相互によりよい影響を与えあえるような力を身につけさせる授業を展開する必要がある。

2つ目の児童・生徒の実態からさらによりよい方向への改善とは、食事がもっている意味や意義を考えることであり、食生活に関する考え方を広げていく方法である。足立氏のいう悪循環を断ち切るための学習である。

小学6年生以上では、一緒に食べると楽しいと思える人は誰もいないという回答もみられたように、ひとりで食べることの欠点について考える機会を設け、食事はコミュニケーションを活発にしてくれたり、人間関係を築いてくれるという、他の人と食べることから生まれる利点へ目を向けさせることが必要である。

また、高校2年生になると、外食や弁当を食べることが増えてきている。外食産業や販売方法など、自分たちを取りまく食事摂取に関わる近隣の環境について考えさせ、望ましい食生活環境を整備する意義を見いださせることが重要となってくる。

「食事について、何を食べるかだけでなく、どう食べるか、その中でも誰と食べるかを考える必要がある」という考えが取り上げられるようになったのは、足立己幸氏の1982年調査からのことである。それにもかかわらず、それから17年後に実施された同様の調査結果との比較からも、ひとり食べるの増加とそれに伴う問題の深刻化がさらに指摘されている。

家庭科の授業においては、栄養や食品についての一般的な内容の学習によって、基礎・基本をしっかり習得させるとともに、ひとりひとりの児童・生徒の個々の問題にも着目して改善していくような授業を実施しなければ、習得した基礎・基本がいきてはたらない知識や技能になってしまう。休日の昼食準備のような日常生活のなかで、ひとりひとりの児童・生徒が家庭科授業で学んだことを実践していけるようになるためには、家庭科授業における工夫が不可欠である。

最後に、本研究を行うにあたって調査に協力いただいた福岡県、大分県、佐賀県、長崎県の小学生、中学生、高校生並びに実施に協力いただいた先生方に感謝いたします。また、「教科再編時代の家庭科パワーアップ研究会」のメンバーである福岡教育大学の柳昌子先生、長山芳子先生、九州女子大学の小林久美先生、福岡市立東住吉中学校の松園美和先生、

佐賀大学の中西雪夫先生，大分大学の財津庸子にも調査実施に協力いただいたことを感謝します。

なお，本研究は，日本家庭科教育学会九州地区会共同研究の助成を受けた研究の一部であり，日本家庭科教育学会九州地区会第8回研究発表会（2004年）において発表した。

#### 参考文献

1. 足立己幸 NHK「子どもたちの食卓」プロジェクト，知っていますか子どもたちの食卓，日本放送出版協会，2000
2. 中島義明，今田純雄編著，たべる，朝倉書店，1996